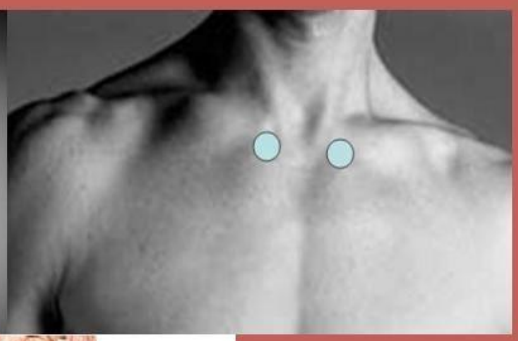
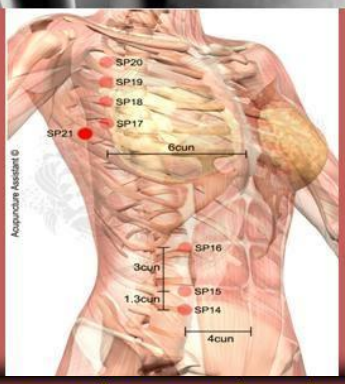
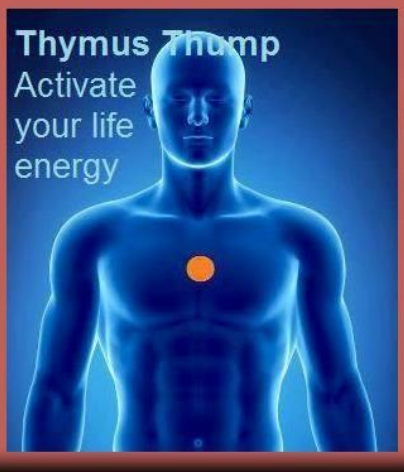
ÜÇ VURUŞ TEKNİĞİ



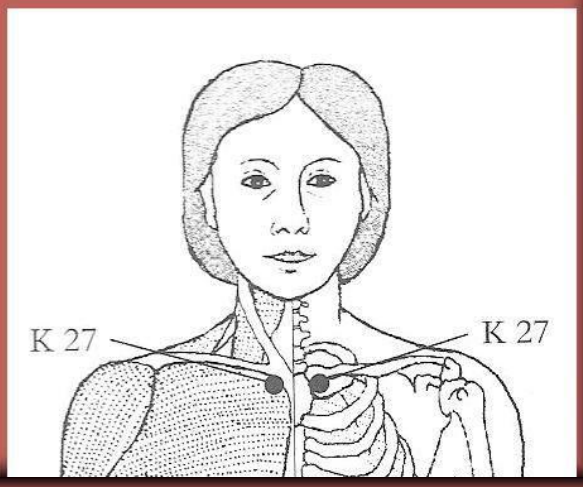


- Enerji seviyenizi yeniden canlandırmak için faydalıdır.Yorgun oldugunuz zaman her bir bolgeye 1 dakika kadar vurun..

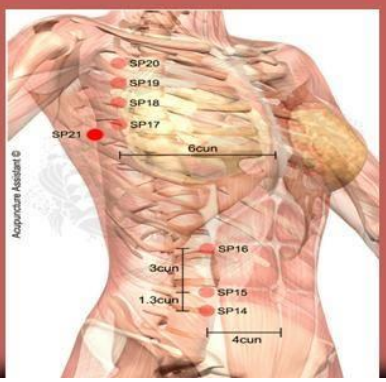
*Sag elınızle timus bezinizin üstune nazık ..ama saglam vuruslar yapınız.Timus noktası koprucuk kemıgının gögüs kemigi ile birlestigi yerdir.Diger elinizi göbeginizin üzerine hafif basılı olarak tutunuz.
Bu ,meridyenleri ve enerji yollarını dengeler..zindelik verir..



- Bogazın her iki yanındaki köprücük kemigi cıkıntılarının 3 cm altındaki noktalara her iki elinizi aynı anda kullanarak nazik ve saglamca vurunuz."buraya böbrek 27 noktaları deniyor "



- *Dalak noktaları:
enerji seviyenizı yükseltır,kanınızın kimyasını dengeler ve bagısıklık sisteminizi güclendirir.Bu gögüs bölgenizin hemen altında;meme bası hattının tam altındaki bölgedir.Her iki elinizi aynı anda kullanarak Bir dakika kadar vurus yapınız.



- Üst dudagın üstüne (dudak ile burun arasında kalan kısım)isaret parmagınızın yan kısmını dayayın... alt dudagın altındaki bölgeyede bas parmagınızın ön yüzünü dayayın...ve aynı anda iki parmagınız birlikte vurus yapın..1 dakika yeterli buda enerjinizi hemen canlandırır

- *Kuyruk sokumunu ovalamak enerjinizi canlandırmak icin yapılabilir..

  *2 Bardak su ictikten sonra ellerinizi böbreklerinizin üzerine koyunuz..3,5 dakika yeterli..Bu,bedeni sulandırır ve elektrik devrelerini düzeltir...

  *Her iki elinizi kullanarak köprücük kemiklerinizi, bas parmak ile diger parmaklar arasına alarak ovalayınız.bu da enerjinizi hareketlendirmege yarar.